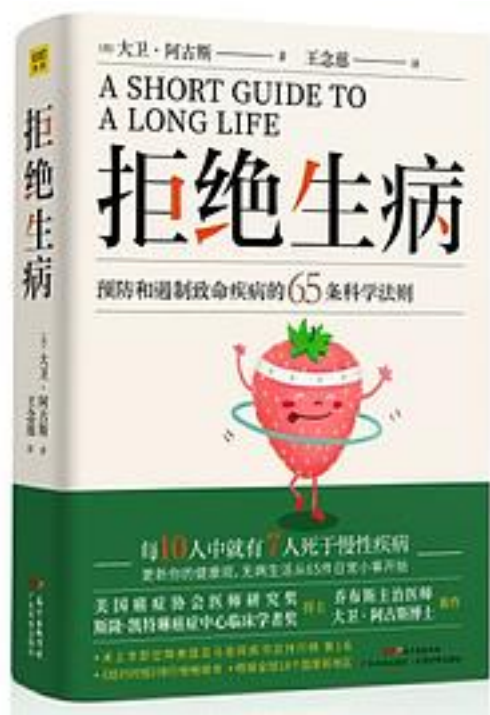


拒绝生病：预防和遏制致命慢性疾病的65条科学法则（乔布斯主治医师大卫·阿古斯博士全新力作！ 《纽约时报》畅销书，全球畅销18个国家和地区）



[拒绝生病：预防和遏制致命慢性疾病的65条科学法则（乔布斯主治医师大卫·阿古斯博士全新力作！《纽约时报》畅销书，全球畅销18个国家和地区）_下载链接1](#)

著者:[美] 大卫·阿古斯著

出版者:广东科技出版社

出版时间:

装帧:平装-胶订

isbn:9787535973702

作者介绍:

目录:

[拒绝生病：预防和遏制致命慢性疾病的65条科学法则（乔布斯主治医师大卫·阿古斯博士全新力作！《纽约时报》畅销书，全球畅销18个国家和地区）_下载链接1](#)

标签

健康

科普

疾病

医学

养生

当当

营养学

脑科学

评论

本作理念先行，条分缕析下，颇有可采之处耳，但囿于国情，个人医疗辅助设备之应用积年无寸进，仍局限在健身一隅，殊憾之也！

读这种书读的最快了

没事不要乱吃维生素，囤粮的除外

都是常识吧，除了阿司匹林当饭吃

#学习心得#这本书说的基本是一些老生常谈的建议，如果你没时间看的话，可以直接翻到最后的附表和清单。其实，怎么保持健康，大家心里都有数。只是在面临美食的诱惑，工作的压力，手机的勾引时，人都会习惯性的满足当下的需求，而忽略保持健康带来的长期好处。

最后几页比较有用。前面的吧..只能说是作为一个亚洲人都有的常识

好水

这些建议大部分都耳熟能详，关键是能否做到，做到什么程度。有一些清单可以参考。
多次出现每年定期接种流感疫苗

都是接地气的 basic 建议，期望过高以至于觉得写得太简单，不像本书像个公众号。收获有些，比如阿斯匹林的作用，维生素不能总吃。。。

老是吃垃圾食品的我需要再读一本意志力的书改掉

患病前胡吃海喝，患病后悔不当初，医院无力回天后家属大闹医院、袭击医生。（关注自身身体健康，提前预防疾病。如果患病，及时到医院并配合医生检查、遵循医嘱，这大概就是长寿的法则吧。）

小工具书，很多道理懂一部分，但重新系统地学习一遍，很棒

吃完整的食物。

[拒绝生病：预防和遏制致命慢性疾病的65条科学法则（乔布斯主治医师大卫·阿古斯博士全新力作！《纽约时报》畅销书，全球畅销18个国家和地区）_下载链接1](#)

书评

[拒绝生病：预防和遏制致命慢性疾病的65条科学法则（乔布斯主治医师大卫·阿古斯博士全新力作！《纽约时报》畅销书，全球畅销18个国家和地区）_下载链接1](#)